

# Kursplan

31.03.2025 - 06.04.2025

**RELAX POINT**  
 Damaschkestr. 8  
 06766 Wolfen  
 03494 45079  
 kontakt@relaxpoint.de



Montag 31.03.2025	Dienstag 01.04.2025	Mittwoch 02.04.2025	Donnerstag 03.04.2025	Freitag 04.04.2025	Samstag 05.04.2025	Sonntag 06.04.2025
<p>10:00 - 11:00 Rückenschule 10 Woc...</p> <p>11:00 - 12:00 Beckenbodentraining...</p> <p>16:15 - 17:00 Reha -Ortho Holger</p> <p>17:15 - 18:00 Body Styling Holger</p> <p>17:30 - 18:30 Indoor Cycling Torsten</p> <p>18:15 - 19:15 LesMills BODYPUMP® Holger</p>	<p>10:00 - 10:45 Reha -Ortho Holger</p> <p>17:00 - 17:45 Reha -Ortho Jennifer</p>	<p>10:30 - 11:15 Pilates Holger</p> <p>17:45 - 18:15 Bauch intensiv Marie</p> <p>18:15 - 18:45 Rückenfitness Marie</p> <p>19:00 - 19:45 Reha -Ortho Marie</p>	<p>09:00 - 09:45 Reha -Ortho Holger</p> <p>10:00 - 10:45 Reha -Ortho Holger</p> <p>11:30 - 12:15 Reha -Ortho Marie</p> <p>17:00 - 17:45 Reha -Ortho Holger</p> <p>17:00 - 17:55 ZUMBA* Silvia</p> <p>18:00 - 19:00 Indoor Cycling Holger</p> <p>19:15 - 20:15 LesMills BODYPUMP® Holger</p>	<p>09:30 - 10:15 Frühstarter Holger</p> <p>18:30 - 19:30 Yoga Birgit</p>		

■ Gesundheit     
 ■ Kraft/Ausdauer     
 ■ Prävention / Ges...     
 ■ Rehabilitation

Stand: 04.04.2025